

La complexité de la motivation

Ce sujet mériterait bien plus qu'un simple billet d'humeur, mais je ne suis ni coach, ni psychologue, et vais simplement tenter de vous mettre en garde contre une erreur communément admise et qui va fortement perturber votre apprentissage nutritionnel.

Attention à ne pas chercher votre motivation uniquement dans le résultat de votre action, vous devez être motivé(e) AVANT d'agir, sinon : pas de résultat! C'est logique? Oui, et pourtant... N'avez-vous jamais dit ou même pensé : «moi, je suis motivé(e) quand je vois la balance baisser!». Donc si elle ne baisse pas, pas de motivation? Mais si elle ne baisse pas, c'est qu'il y a bien une ou plusieurs raisons...

Quelques détails pour étoffer

-n'oubliez pas la différence entre le poids et les volumes, la balance n'est pas le seul paramètre pour vérifier que vous mangez correctement (c'est même à mon sens l'outil le moins utile!). Certains morphotypes n'ont pas de déséquilibre sur le poids mais uniquement sur la silhouette, et je vous l'explique clairement lors de votre consultation afin que vous sachiez exactement où vous en êtes.

-apprendre à bien manger vous apportera BIEN PLUS que mincir : une bonne digestion, un sommeil efficace et réparateur, bonne humeur, plaisir gustatif, etc. En quelques semaines de chrononutrition vous pouvez facilement le ressentir!

-si vous ne vous décidez à agir qu'à condition d'obtenir tel résultat précis (puisque c'est bien LÀ que vous puisez votre motivation), vous risquez aussi de ne pas aller très loin. Par exemple, j'entends souvent des phrases de ce style : «il faut que je perde 4kg par mois pour que je sois motivé(e)!». Est-ce là une espèce de contrat, où si à la fin de la semaine vous n'avez pas -1kg affiché sur votre balance vous stoppez toute action et allez chercher LE régime à la mode? C'est là où je dis STOP! On ne maîtrise pas son corps de cette façon, ni sur du court terme, et encore moins sur du long terme.

-si vous pensez agir correctement mais qu'il subsiste quelques erreurs dans votre façon de manger, le résultat sera forcément inférieur à ce que vous espériez! Le but n'est donc pas de perdre votre motivation, mais bien de corriger votre ou vos erreur(s)! Réapprendre à manger peut être complexe selon votre vécu personnel, accordez-vous du temps et de l'indulgence pour prendre conscience de vos croyances ou blocages et les corriger. Là aussi j'interviens pour vous aider à voir vos erreurs, puis à les corriger. On revient donc surtout quand ça ne va pas!!

-si vous agissez correctement et espérez un certain résultat très idéalisé, là aussi vous pourriez perdre votre motivation trop vite. Apprenez à rester réaliste... Tout action correctement entreprise et qui vous amène vers un meilleur équilibre sera très positive, et le résultat se cumulera au fil du temps.

En résumé : soyez motivé(e)s pour bien manger, pour apprendre à vous nourrir en adéquation avec les besoins de votre corps tout en faisant du bien aux papilles et à la tête, et ne vous souciez guère du résultat... avec un bon «mode d'emploi», le résultat arrivera tout seul!